نرمين غالب غريزي






# إهداء

## إلى إنجي وإيناس وإيمان

# وشكر

## لجمعية فتاة الخليج وجميع مرشداتها
## وجميع الزميلات المعلمات اللاتي ساهمن في الدورة بأفكار نيّرة
## وأنشطة مبتكرة للتنمية الحركية الدقيقة

# محتوى الكتاب

| | |
|---|---|
| التعريف | 4 |
| المقدمة | 5 |
| الدرس الأول: العضلات الصغيرة أي الدقيقة | 6 |
| هم مميزات نمو الطفل حسياً و جسدياً و عقلياً | 7 |
| ما علاقة عضلات الطفل الدقيقة بحواسه وتفكيره وتحصيله العلمي؟ | 7 |
| الدرس الثاني: كيف ننمي عضلات الطفل الصغيرة أو الدقيقة؟ | 8 |
| مبدأ الفروق الفردية | 8 |
| مراحل التعلم الحركي | 8 |
| كيفية إعداد نشاط حركي ملائم للعضلات الصغيرة | 9 |
| الدرس الثالث: عضلات الفم: اللسان والشفتان | 10 |
| كبف تعدين تمريناً عضلياً للفم؟ | 10 |
| تمارين عضلات الفم: | 11 |
| توجيهات عامةإلى أمهات ذوي الصعوبات اللغوية | 12 |
| الدرس الرابع: عضلات العين | 14 |
| تمارين عضلات العين: | 14 |
| الدرس الخامس: اليد العجيبة وعضلاتها | 16 |
| هداف تنمية عضلات اليد حسب التسلسل النمائي: | 17 |
| الدرس السادس: عضلات القدم | 20 |
| لتنمية عضلات القدم يجب أن نراعي التسلسل النمائي : | 20 |
| الدرس السابع: ما هو التناسق الحسي/الحركي؟ | 22 |
| أهمية التناسق الحسي/ الحركي: | 22 |
| تمارين التناسق البصري/العضلي للفم: | 23 |
| تمارين التناسق البصري/العضلي لليد: | 23 |
| تمارين التناسق البصري/ العضلي للقدم: | 23 |
| الدرس الثامن: علاقة الفن بتنمية العضلات الدقيقة | 24 |
| مراجع البحث | 26 |

# دورة التنمية الحركية للعضلات الصغيرة

## في ثمانية دروس

توفر هذه الدورة لمعلمات الأطفال فرصة التعرف على جانب من جوانب التربية الحديثة، وإن كان صغيراً، إلا أنه في غاية الأهمية لما له من تأثير في قدرة الطفل على تطبيق ما يتعلمه، وذلك من خلال تدربه على التحكم في عضلاته الصغيرة أو الدقيقة التي بها ينفذ ما يطلب منه من أعمال أثناء عملية التعلم. فهو يتدرب على النطق السليم بالتحكم في عضلات فمه ولسانه، كما يتدرب على تنسيق حركة يديه مع حركة عينيه بالتحكم في استخدام أصابعه خلال معظم الأنشطة الحسية/ الحركية التي يؤديها، وكل ذلك له شأن بالغ في تقدم الطفل أثناء التهيئة للقراءة والكتابة. أما التحكم في عضلات قدميه فيساعده على التوازن في المشي واللعب وتنفيذ النشاطات الرياضية والترفيهية.

### أهداف الدورة

1- تحديد أهمية وظائف كل من عضلات الفم واليدين والقدمين، وتأثيرها في نمو الطفل وفي قدرته على اكتساب المهارات الضرورية للتطور والتعلم.
2- شرح مراحل التعلم الحركي ودروه في تنمية العضلات الدقيقة.
3- إعداد أنشطة حركية لكل من عضلات الفم واللسان، واليد وأصابعها، والقدم وأصابعها، وأنشطة للتناسق الحركي الدقيق.

**الهدف الأكبر من نشر هذه الدورة ، هو أن تتبنى كل معلمة روضة الاهتمام بتدريب عضلات الأطفال الصغيرة أي الدقيقة لمساعدتهم على التطور الجسمي والعقلي السليم.**

# المقدمة

## ما هو وضع التنمية الحركية في المدارس؟

تهدف برامج التنمية الحركية في المدارس إلى تطوير الأداء البدني للتلاميذ، فتولي إهتماماً بالغاً بالتدريب الرياضي وتخصص له الوقت والجهد والمادة، وتركز في ذلك على تطوير المهارات العضلية الكبيرة التي تشمل أعضاء الجسم ككل، متناسية دور العضلات الصغيرة أو الدقيقة في حياة التلميذ. وذلك يجعلنا نتساءل: هل يجهل القائمون على تربية النشأ مهمة العضلات الدقيقة في مدى تحصيل التلميذ العلمي؟ ولماذا؟ ربما لأنهم يضعون برامج التربية الرياضية على أساس الوصول إلى أهداف رياضية أكثر منها تربوية أو تنموية. ولكن أليست الغاية المنشودة هي تحقيق التكامل والتناسق بين قدرات التلميذ العقلية والجسدية معاً بما فيها العضلات الكبيرة والصغيرة؟

إذا كنا نريد تحقيق اللياقة البدنية للتلاميذ، فاللياقة معناها:
القدرة على مواجهة التحديات البدنية بنجاح، والتكيف مع الحياة اليومية عن طريق حسن استخدام العقل والجسد من أكبر إلى أصغر عضلة فيه. لذا وجب علينا الاهتمام بوضع برامج تنمية حركية للعضلات الصغيرة في مراحل التعليم الأولى، أي من الروضة إلى الصفوف الابتدائية الأولى.

فما هي العضلات الصغيرة؟ وما أهميتها؟ ولماذا تعنينا تنمية حركاتها؟

## الدرس الأول

# العضلات الصغيرة أي الدقيقة

أعضاء الجسم المحتوية على عضلات دقيقة، والتي نحن بصدد تنميتها في رياض الأطفال هي: العين، الشفتين، اللسان، اليد وأصابعها، القدم وأصابعها.

تكمن أهمية هذه الأعضاء في مساهمتها بقسط وافر و فعال في مساعدة الطفل على التعلم. فإلى جانب أعضائه الأخرى وحواسه، يستخدم الطفل عينيه و يديه في شتى الأعمال التعليمية والترفيهية التي يقوم بها في الصف، مثل التمييز والعد والتصنيف والرسم والكتابة. كما يستخدم شفتيه ولسانه للإستجابة في المحادثة والأناشيد والقراءة ... إلخ. ألا يذكرنا ذلك بما كتبت ماريا مو نتيسوري في كتابها الشهير " أسرار الطفولة" :

**" الحركتان الأكثر اتصالاً بذكاء الإنسان هما: حركة اللسان الذي يتكلم به، وحركة اليدين اللتين يعمل بهما. "** (1)

وقالت أيضاً:

**" إذا أردنا تحديد مدى تطور الطفل عقلياً فمن المنطقي أن ندرس حركاته الذكية منذ بداية ظهورها. "** (2)

معنى ذلك أن نتابع بالملاحظة والتطوير كلام الطفل واستخدامه ليديه، لذا كان من الضروري أن نستحدث طرق لتطوير تفكير الطفل وعضلاته الدقيقة معاً، فوجب إهتمام معلمة الروضة بخلق برنامج تمارين تتحدى بها عقل الطفل فيستجيب لها بالتفكير والحركة الدقيقة معاً.

أما القدم فهي التي تعين الطفل على التوازن في التنقل والحركة. وإذا كان الطفل السوي يحتاج للعناية بتنمية عضلاته الصغيرة هذه، فما بالنا بطفل ضعيف البنية أو البصر أو النطق؟ ألا نساعده على تنمية مهارات خاصة يتغلب بها على صعوباته؟ وجدير بالذكر هنا أنه لا يجوز لنا محاولة تدريب أي طفل من ذوي العلة العضلية أو العصبية قبل أن يكون قد عرض على الجهات الصحية والنفسية المختصة، و بمعرفة أهله أو والديه. كل ما يمكننا عمله هو استئذان الأهل والأطباء المختصين في الإضطلاع على الإرشادات الخاصة بالطفل لكي ندعم خطة العلاج الموضوعة له و نتجنب تحميله ما لا يطيقه من أعباء.

إذن، من أين نبدأ عملنا في تنمية عضلات الطفل الدقيقة أو الصغيرة؟ من جولة سريعة نتذكر فيها ما كنا قد تعلمناه عن خصائص نموه.

1- Dr. Maria Montessori: The Secret of Childhood, translated by M. J. Costello, Ballantine Books, New York 1966. Chapter 12, Page 80
2- Ibid: Chapter 12, Page 81

**أهم مميزات نمو الطفل حسياً و جسدياً و عقلياً**

قبل أن نشرع في كيفية تنمية عضلات الطفل الصغيرة لا بد لنا أن نستعيد، و بشكل مختصر، أهم ما يميز نموه واحتياجاته في طفولته المبكرة (من سنتين إلى ست سنوات) والتي تتلخص فيما يلي:

1- الطفل سريع النمو في السنتين الأوليين، وبطئ نسبياً من سن الثالثة إلى السادسة.
2- يتركز نمو الطفل الجسدي في هذه الفترة في عضلاته الكبري ( الصدر والكتفين، والظهر والساقين).
3- تتميز فترة النمو السريع بالحركات العضلية غير المنضبطة، بينما فترة النمو البطئ تتيح للطفل فرصة أكبر للتركيز على ضبط الحركات العضلية وتهذيبها.
4- حواس الطفل هي وسيلته الأساسية لاكتشاف أو معرفة نفسه ثم اكتشاف ومعرفة أهله وبيئته، ثم اتصاله بالآخرين.
5- عواطف الطفل هي المحرك الرئيسي لانفعالاته وتصرفاته وحكمه على نفسه وعلى الآخرين.
6- ذات الطفل هي محور اهتمامه، ويدور من حولها كل ما عداه من أشخاص وأشياء وممتلكات.
7- بالرغم من قدرة الطفل الهائلة على امتصاص المعلومات إلا أن فترة تركيزه على عمل واحد قصيرة جداً.
8- يحتاج الطفل احتياجاً ماسا وضرورياً لأن ينظم القائمون على تربيته أوقات يومه ما بين النشاط والراحة، كما يحتج إلى التنويع والتجديد المستمر في مختلف أنواع الأنشطة التعليمية والترفيهية.

**ما علاقة عضلات الطفل الدقيقة بحواسه وتفكيره وتحصيله العلمي؟**

الأسباب التي تدعونا للإهتمام بتنمية عضلات الطفل الدقيقة هي:

1- وجود العضلات الدقيقة في أهم مناطق الحواس التي يستخدمها الطفل في التعلم، وبالتالي فإن أعضاء الاستقبال الحسي جزء لا يتجزأ من الجهاز العضلي.
2- الارتباط الوثيق بين التعلم الحسي والتعلم الحركي في مرحلة الطفولة المبكرة، فالطفل عندمل يميز الأشياء و يصنفها و يسميها و يعدها، يتطلب ذلك منه جهداً حركياً دقيقاً بعينيه وأذ نيه ولسانه و يديه.
3- إعتماد الطفل اعتمادا كليا على استخدام حواسه في جميع أنماط الحركة المرتبطة بتحصيله العلمي.
4- إحتلال التناسق الحسي/ العضلي المركز الأول في اكتساب جميع المهارات الضرورية للطفل في هذه السن.
5- شغف الطفل بأي عمل يدوي ينتهي بإنتاج شيئاً ما، سواء بالأقلام أو الصلصال أو المقص أو المكعبات، إلى آخر هذه الخامات والمواد التي يصنع منها شيئاً يعتبره امتداداً لنفسه وفكره.
6- وجود بعض الصعوبات اللفظية التي يمكن التغلب عليها في هذه السن المبكرة مثل الألفاظ الطفولية أو استبدال حرف أثناء الكلام بنطق حرف غيره.
7- خلوّ بيئة الطفل المنزلية (في أكثر الحالات) من المثيرات الملائمة لإحراز التركيز والتحكم في عضلاته الصغيرة.

والآن، عزيزتي معلمة الروضة، نحن جاهزات لتنمية عضلات الطفل الدقيقة، ولكن كيف؟

## الدرس الثاني

# كيف ننمي عضلات الطفل الصغيرة أو الدقيقة؟

إذا تذكرنا أهم ما يميز نمو الطفل، وهيأنا بيئة الصف بحيث تلا ئمه وتدعم نموه، وأدخلنا عوامل التشويق المختلفة على الأنشطة والأدوات، وعملنا حساب الترغيب والتعزيز، بقي علينا أن ندرس ثلاثة أشياء قبل الشروع في وضع برنامج لتنمية العضلات الدقيقة، ألا وهي:

1- مبدأ الفروق الفردية.
2- مراحل التعلم الحركي.
3- كيفية إعداد نشاط حركي ملائم للعضلات الصغيرة.

### 1- مبدأ الفروق الفردية

لا يتساوى الأفراد في قدراتهم وخصائصهم البيولوجية والعقلية. قد يكون عبء التدريب ملا ئماً لأحد الأطفال بينما يؤدي نفس هذا العبء إلى تأثيرات سلبية لدى طفل آخر، لذلك فإن إعداد التدريب العضلي الدقيق يأخذ في الاعتبار الفرق بين قدرات الأطفال والفرق بين أعمارهم الزمنية، وحالتهم الصحية والنفسية، والفرق بين خبراتهم و بيئاتهم الأسرية. كذلك يجب الامتناع عن اضطرار الأطفال إلى القيام بما لا يطيقونه، لكي لا يشعرون بالإحباط والتكاسل وكراهية التدريب، كما يجب المحافظة على وجود فائض من الجهد والوقت لدى الأطفال للإستمتاع بطفولتهم.

*نصائح للتعامل مع الفروق الفردية:*

*الفروق البيولوجية*: لا تعطي الطفل أي تمرين يفوق طاقته في القوة أو التحمل أو السرعة.

*الفروق العقلية*: لا تستعملي مفردات أعلى من مستوى تفكير الطفل، ولا تعطي الأطفال ألعاب فيها تخطيط طويل وقوانين معقدة. حاولي جعل الإرشادات بسيطة وقصيرة.

*الفروق النفسية وفروق البيئة الأسرية*: لا تحرجي الطفل أمام زملائه بأي شكل كان، ولا تنهري الطفل بالألفاظ غير اللا ئقة. امتنعي نهائياً عن عقاب الطفل بحرمانه من النشاط، لأنه بحاجة ماسة للتدريب والنمو. يمكنك مراقبته عن قرب وتهديده فقط، ولكن انتظري حتى ينتهي النشاط ثم انظري في أمره. لا تنتظري النجاح السريع في اكتساب أي مهارة أو إتقانها، معظم الأطفال يحتاجون للتأني والصبر والتكرار الكثير للوصول إلى إتقان أي مهارة حركية. حاولي أن تجعلي الأطفال ينسون الفروق الموجودة بين بيئاتهم الأسرية.

### 2- مراحل التعلم الحركي (*)

تمر عملية تعلم المهارة الحركية في ثلاثة مراحل أساسية ترتبط فيما بينها وتؤثر كل منها في الآخرى وتتأثر بها، وهذه المراحل هي:

أ ) مرحلة إكتساب التوافق الأوّلى للمهارة الحركية.
ب) مرحلة أكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية.
ج ) مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية.
(تم هذا التقسيم على أساس نظريات بافلوف في التعلم الحركي)

**(*)** د. محمد علاّوي، د. عبد الفتاح: فيزيولوجيا التدريب الرياضي ، صفحات 73- 74

*أ ) في مرحلة إكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية:*

تتميز استجابة الفرد في محاولات التعلم الحركي الأوّلى بازدياد نشاط المخ وانتشار عدة تنبيهات عصبية في مراكز عصبية متعددة، و ينتج عن ذلك إثارة عدد كبير من العضلات غير المطلوب اشتراكها في الأداء الحركي، مما يجعل الأداء يبدو صعباً ومتوتراً ومليئا بالحركات الزائدة ( أي زيادة الجهد ) وبذلك يتعب الفرد بسرعة ويحتاج إلى المزيد من الطاقة.

*ب) في مرحلة أكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية:*

يتم تثبيط المراكز العصبية فتقل الإشارات العصبية الزائدة و يبطل مفعول التنبيهات العصبية التي لا ترتبط أساسا بأداء المهارة الحركية المطلوبة، فيؤدي ذلك إلى زيادة القدرة على التمييز وتحسن الأداء التوافقي للحركة، و بالتالي يتخلص الفرد من التوتر العضلي الزائد والحركات الجانبية غير المطلوبة ويتحسن الأداء من خلال التدريب المنظم ومع إصلاح الأخطاء أولاً بأول.

*ج ) في مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية:*

يتم التوازن التام بين كثرة انتشار التنبيهات (أ) وبين إبطال مفعول الزائد منها (ب) فيختصر الفرد من جهده وينسق بين حركات جسمه ويصبح أداءه آلياً ويقل إحساسه بالتعب، عندئذ يمكنه إتقان المهارة الحركية. أما كيف يحصل تثبيت المهارة الحركية، فبالطريقة الآتية: بتكرار التدريب على أداء التمارين في مختلف الظروف والشروط الزمنية والمكانية، وبالتغيير في شكل التدريب لكسر الملل وخلق المنافسة.

**3- كيفية إعداد نشاط حركي ملائم للعضلات الصغيرة**

*قبل الشروع في كتابة النشاط تذكري ما يلي:*

1- تعلم المهارة العضلية الصغيرة يتطلب من الطفل تركيز وتحكم بنسبة أكبر وصبر أطول من تعلم المهارة العضلية الكبيرة.
2- خيال الطفل واسع و يمكن استغلاله في التعليم.
3- الطفل يحب تقليد الزملاء وحركات الكبار وتقليد أصوات الحيوانات والآلات ... إلخ.
4- يترعرع نمو الطفل في ظل حرية الحركة و حرية الاختيار والتعزيز، و يبطئ في ظل التقييد والتسلط والإحباط وعدم احترام مشاعره.

*والآن أعدّي النشاط، وليكن لضم الخرز مثلاً أو المشي على أطراف أصابع القدمين:*

1- حددي هدفك وركزي العمل عليه فقط، لا داعي للتهيؤة والأمور الثانوية التي تبعدك عن الهدف وتشتت ذهن الأطفال.
2- إختاري الأدوات البسيطة جداً والخطوات القصيرة المتسلسلة من السهل إلى الصعب.
3- إملأي النشاط بما سيفعله الطفل مستقلاً أو تحت توجيهك ، وليس بما ستفعلينه أنت.

*وأخيراً قدّمي النشاط:*

1- وضحي للأطفال هدفك باختصار.
2- إشرحي التمرين شفهياً وبوضوح تام.
3- نفّذي في نفس الوقت النموذج وشرحه، مع تكرار الشرح اللفظي لكل خطوة.
4- إطلبي من الأطفال القيام بالتمرين وأصلحي الأخطاء.
5- دعي الأطفال يعيدون التمرين أكثر من مرة.
6- كوني مستعدة دائماً بخطوة أخيرة تختلف عن بقية الخطوات لكن تخدم نفس المهارة مع التنويع البسيط للتقدم بالمهارة إلى مستوى أعلى.

## الدرس الثالث

# عضلات الفم: اللسان والشفتان

الفم لا يحتوي فقط على عضلات اللسان والشفتين، بل يشمل أيضاً عضلات الخدين والبلعوم والأحبال الصوتية ... إلى آخر التفاصيل التشريحية التي لسنا بصددها الآن والتي يوجد لها مجال تخصصي لتمرينها أو علاجها.

ما علينا نحن المعلمات هو الاهتمام بتدريب عضلات اللسان والشفتين لمساعدة الأطفال على النطق السليم والتخلص من رواسب الألفاظ الطفولية واستبدال بعض الأحرف بغيرها مثل: **(ل)** بدلاً من **(ر)**، أو **(د)** بدلاً من **( ج)**، وقلب الألفاظ مثل: نفاشة بدلاً من نشافة، أو بركة بدلاً من بكرة.

سرعان ما تظهر صعوبات النطق في حديث الأطفال منذ بداية تعاملنا معهم واتصالنا بهم، مما يمكننا تشخيص هذه الصعوبات وإعداد الأنشطة اللازمة لتصحيحها. سنجد في سن الروضة العديد من المشاكل اللفظية غير العادية والتي ترجع أسبابها إلى مشاكل صحية أو خَلقية مثل مشاكل السمع والتشوهات الخَلقية في الفم والأسنان، أو لأسباب نفسية أو أسرية مثل عدم الكلام مع الطفل أو تركه معظم اليوم أمام التلفاز أو مع المربيات الأجنبيات. هذا النوع من المشاكل لا يجوز لنا التدخل فيه، وإنما كل ما يمكننا عمله هو التفاهم مع الأهل وأطبائهم حول ما يتوقعونه مننا كمعلمات في إطار التعاون معهم على مساعدة أطفالهم.

الفم واللسان وسيلتان للإتصال اللفظي والتعلم اللغوي والتعلم بشكل عام. كلما تدرب الطفل على التحكم بعضلات شفتيه ولسانه وفمه كلما تحسّن نطقه للأحرف والمقاطع والكلمات، وبالتالي يزيد من حصيلته اللغوية بسهولة و يلفظ الجمل الشفهية الصحيحة، ويمتلك مهارة الإتصال: أي الاستجابة والتعبير عن مشاعره وأفكاره ومن ثم القراءة الصحيحة واستطراد التعلم.

والتمارين العضلية التي نود إعدادها لتحسين الأداء اللفظي لدى الأطفال لا تحتاج إلى تخصيص وقت لها في جداولنا، وإنما يمكننا جعلها جزء لا يتجزأ من أنشطة تعلم الحروف، وذلك بالنسبة لجميع الأطفال. أما إذا احتاج الأمر إلى تقويم بعض الأطفال من ذوِي الصعوبات اللفظية فيمكننا تخصيص خمسة دقائق يومياً لأداء تمرينات هادفة إلى التغلب على مَواطن الصعوبة لدي بعضهم.

### كيف تعدين تمريناً عضلياً للفم؟

1- حددي الحرف أو اللفظ الذي تودين تعليمه للأطفال أو تحسين نطقهم له.
2- قومي بأداء بعض التجارب أمام المرآة لتكتشفي شكل اللسان وشكل الشفتين أثناء صدور الحرف أو المقطع أو اللفظ الصحيح.
3- تحسسي بأصابعك مواضع الذبذبات والحركات العضلية الدقيقة التي تحدث أثناء إصدارك للحرف أو المقطع أو اللفظ المعني.
4- فكري في شكل جذاب تقدمين به الحرف أو اللفظ عن طريق لعبة مثلاً أو مسابقة أو قصة قصيرة ... إلخ.
5- تمرينات الشفتين يمكن أن تتخذ شكل الذبذبة أوالتصفير أو الشفط أو النفخ أو المطّ ... إلخ. أما تمرينات عضلات اللسان فهي كثيرة جداً، نذكرمنها على سبيل المثال الطقطقة والذبذبة والتحريك باتجاهات مختلفة ... إلخ. يضاف إلى ذلك تمارين للتركيز على لفظ الحروف الصادرة من أي مخرج من مخارج الأصوات بشكل متقطع مثل ف- ف- ف- ف ، أو مطولا ومستمرا مثل فففففففففففففففف، أو س- س- س- س- س، أو سسسسسسسسسسسسسس
6- تذكري أن أهم خطوة على الإطلاق هي عدم إشعار الطفل بمَواطن الضعف أو النقص فيه. إجعلي من تعديلك لألفاظه أنشطة محببة إليه وأظهري له استمتاعك بالعمل معه وعززيه كثيراً بكلماتٍ مشجّعة.

**تمارين عضلات الفم:**

يمكنك استخدام الطرق التالية في إعداد تمارين لعضلات الفم ، وامتنعي كلياً عن استخدام مضغ اللبان كتمرين.

*أ- الشفتان:*

- **شفط:** شهيق من خلال شفتين متقاربتين.
- **نفخ:** زفير من خلال شفتين متقاربتين.
- **ذبذبة:** زفير مع تحريك الشفتين بسرعة فائقة لتقليد صوت الدراجة البخارية.
- **طقطقة:** فتح وغلق الشفتان مع تحريك الفكين لأعلى وأسفل وإصدار صوت ب من الشفتين بشدّة (مثل القبلة الشديدة بالشفط).
- **تكرار إصدار الحروف المتتالية من الشفتين:** ببببببب – ففففففففف – مممممممم – ووووووووو.

*ب- اللسان:*

- **ذبذبة:** تحريك اللسان لأعلى وأسفل بسرعة فائقة لإصدار صوت حرف ر: *رررررررررر*.
- **طقطقة:** إلصاق اللسان بسقف الحلق ثم فصله بشدّة مثل اللقلقلة، كما في الطقطقة ولكن مع سحب اللسان للداخل عند فصله عن سقف الحلق.
- **تكرار أصوات الحروف التالية:** تتتت – ثثثث – ججججج – ددددد – ذذذذذذ – *ررررر* – *ززززز* – سسسسس – ششششش – *صصصص* – *ضضضض* – ططططط – ظظظظظ – غغغغغ
- –للللللل – نننننن – ييييييي.

*ج- الشفتان واللسان معاً في نفس الوقت:*

- **حكحكة:** غلق الفكين بحيث تطبق الأسنان على بعضها وفتح الشفتين والضغط باللسان على الأسنان من الداخل ثم سحب اللسان من داخل الخد.
- **زغردة:** طرقعة اللسان على الشفتين بحركة سريعة.
- **تصفير:** كما في الشفط بالشفتين مع ضغط خفيف من اللسان على الفك الأسفل.
- **مطّ:** تحريك اللسان بشكل دائري حول الجدار الداخلي للشفتين مع إبقاء الفم مغلقاً.

والآن يلزمك صياغة هذه التمارين في قوالب جذابة أو أنشطة محببة، وإليك بعض الأمثلة:

- ترد يد نغمات الأناشيد المعروفة بإصدار صوت الحرف المطلوب بدلاً من كلمات النشيد.
- ترد يد جُمل فيها تكرار لكلمات تحتوي على الحرف المطلوب ، فإذا كان حرف **(ش)** مثلا: شاكر يشتغل بالشمع- شوشو شال الشنطة- شادية تمشي في الشارع- مشعل يشرب شوربة .... وهكذا
- سرد قصص صوتية/حركية بالفم فقط، يعني أصوات بدلا من كلمات للدلالة على أسماء وأماكن وأشياء. وجدير بالذكر هنا أن القصة التي تسرد بطريقة تقليدية تحظى بانتباه نسبة أقل من الأطفال من القصة الحركية التي يشترك فيها الجميع أو القصة الصوتية التي يردد فيها الجميع كلمات و عبارات مألوفة، وهي أفضل الوسائل لضمان إشتراك أكبر نسبة من الأطفال بفعالية.
- الزمن الذي يستغرقه كل نشاط لفظي لن يتعدى الدقيقة الواحدة أو الدقيقتان، بمعدل ستة تمرينات مختلفة في الدقيقة الواحدة، وثلاثة تمرينات إذا كان التمرين أطول.
- بالنسبة للأطفال الذين يحتاجون إلى تدريب خاص في وقت إضافي يمكنك البطء بكل تمرين وتكراره يومياً خلال ثلاث دقائق لكي تحصلي على النتيجة المرجوة. وأنصحك بالبدء منذ أول العام حتي يلحق الطفل بمستوى زملائه.

*وهنا و قبل أنن ننتقل إلى العين وعضلاتها ، يجب علينا كمعلمات، إشراك الأمهات في خططنا التقو يمية لكي تستمر عملية التطوير بالتبادل بين البيت والروضة.*

## توجيهات عامةإلى الأمهات لمساعدة الأطفال ذوي الصعوبات اللغوية
## على تطوير قدراتهم الكلامية و تنمية مهاراتهم اللغوية

---

أفكار مستقاة من:
**Communication Skill Builders Inc.**

1- حدّثي طفلك عما يفعله وما تفعلينه أنت أثناء تواجدكما معاً في أي مكان.

2- حدّثي طفلك عما يراه من حوله.

3- تعمدي مواجهة طفلك أثناء حديثك معه لكي يرى حركات فمك وتعبيرات وجهك بينما تحدّثينه.

4- إستمعي إليه باهتمام وأجيبي على أسئلته.

5- إحكي له قصة قصيرة كل يوم ودعيه يقصها عليك بدوره أو يحكي لك قصة من خياله.

6- إذا اضطررت لأن تتركيه أمام التلفاز اطلبي منه أن يتحدث إليك عما رأى، و ناقشيه.

7- إلعبي معه بعض الألعاب اللغوية البسيطة.

8- إمزجي المداعبة بحديثك أثناء عملك أو لعبك مع طفلك، فالطفل يتعلم أكثر إذا استحب الطريقة التي يتعلّم بها.

9- إعطي طفلك فرصة الإشتراك في حديث عائلي وشجعيه على الإدلاء برأيه في المناقشة.

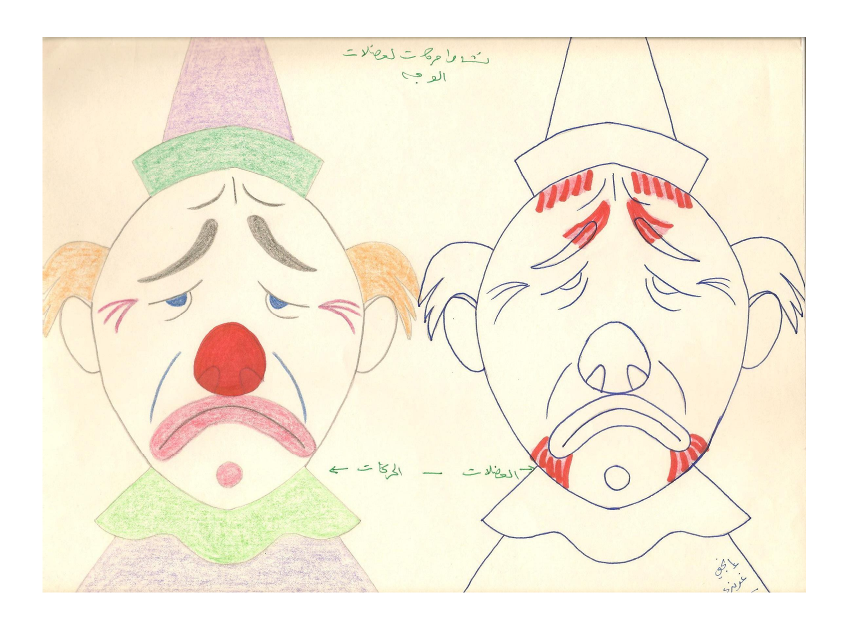
10- حاولي بجدّية عدم قطع حديث طفلك، ففي ذلك إحترام له.

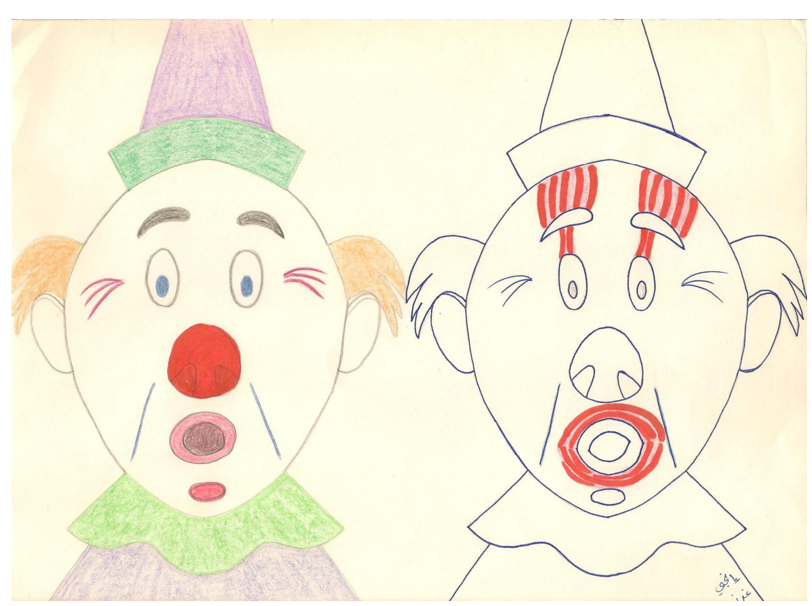
11- تجنبي إرغام طفلك على الحديث أمام الزوار ، واصبري عليه حتى تنمو مهاراته اللغوية بشكل سليم.

12- شجّعيه على الكلام وامتنعي كلياً عن السخرية من أخطاء نطقه أو من عثراته اللغوية.

13- عزّزيه كثيراً وامدحيه كلّما أصاب النطق وأحسن تركيب الجمل.

نشاط مسلّي لتمرين عضلات الفم والوجه.





**الدرس الرابع**

## عضـلات العيـن

إعتماد الطفل على عينيه في التعلّم يغطي جميع المهارات البصرية واليدوية التي يحاول الطفل اكتسابها، خصوصاً مهارة التمييز البصري ومهارة التناسق البصري/العضلي.

للعين ستة عضلات دقيقة تربط بين المقلة وبقية عضلات الجبين والصدغين، وهي التي تتيح للمقلة التحرك في شتى الإتجاهات أفقياً ورأسياً ودائرياً.

دورنا كمعلّمات في تنمية هذه العضلات لن يتعدّى عمل التمرينات الحركية البسيطة التي تقوّي عضلات المقلة و تعطيها مرونة في الحركة، ثم بعد ذلك نهتم بتنمية تناسق حركة العين مع اليد، ثم حركة العين مع القدم.

**تمارين عضلات العين:**

لمساعدة الطفل على اكتساب مرونة في تحريك العينين يمكننا عمل بعض التمارين التالية لمدة دقيقة واحدة كل يوم:

1- نتخيّل أن هناك نحلة تطير حول رأسنا ونتابع حركتها بعيوننا فقط من أعلى لأسفل ومن الجانب إلى الجانب الآخر بحركة دائرية لكن بدون تحريك الرأس.

2- حرّكي كرة متدلّية بخيط، و يتتبع الأطفال حركة الكرة بعيونهم فقط دون تحريك رؤوسهم.

3- يتتبع الأطفال بعيونهم فقط حركة طائرة ورقية صغيرة تقذفيها من مكان لآخر داخل الصف.

4- يرفع كل طفل إصبعه أمام وجهه على بعد بسيط، ثم اطلبي منه أن ينتقل ببصره فقط من إصبعه إلى أشياء موجودة حوله.

5- يمشي الطفل وبصره مركّز على الجدار المقابل له، ثم يتوقف بمحاذاة أشياء تعيّنيها له على الجدار.

6- حركي ضوء بطارية في أرجاء الصف واطلبي من الأطفال تتبعها بعيو نهم فقط .

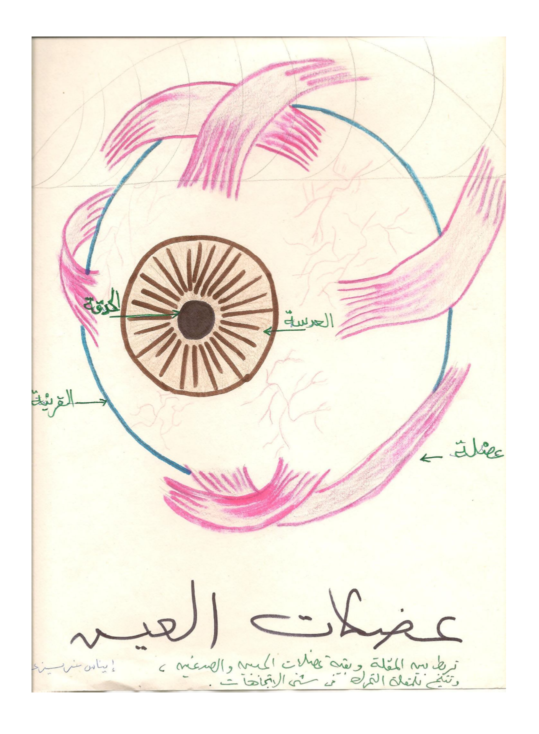
7- ارسمي خطوط على السبورة واطلبي من الأطفال تتبع حركة يديك أثناء رسمك لها، بعيونهم فقط

**أهم ما في هذه التمرينات هو تحريك العينين فقط والتحكم في عدم تحريك الرأس.**

أما بالنسبة لمساعدة الأطفال ضعيفي البصر فيمكن التركيز على التمييز البصري مع مراعاة تكبير الصور والحروف والأرقام التي سيعملون بها ، والإكثار من أنشطة التناسق البصري/ العضلي.

ومن العين ننتقل إلى اليد لنرى ماذا يمكننا إضافته لهذه الأداة المدهشة لكي ننمي عضلاتها.

صورة عضلات العين




---



يمكن استخدام هذه الصورة لتمرين عضلات عيون الأطفال و تسليتهم في نفس الوقت.

**الدرس الخامس**

## اليـد العجيبة وعضلاتها

اليد هي الآلة التي يستخدمها الإنسان في القبض والمسك والأكل و الشرب والمصافحة ...الخ فهي تحمل وترفع وتغرف وتدفع و تشير وتقطع، وهي أداة يمكنها حل محل الشوكة والملعقة والسكين والكوب والمطرقة و الدف والطبل، ويمكنها أن تصبح آلة تدليك وأداة دفاع عن النفس و وسيلة لتخفيف الآلام ورسالة حنان و سلام.

نظرت د. ماريا مو نتيسوري إلى يد الطفل نظرة فلسفية، فقالت في كتابها: أسرار الطفولة:

**" إن أحـد مميـزات الإنسـان الخاصـة هـي الحريـة التـي يستخدم بها يديـه اللتيـن تـصبحان أداة تخـدم ذكـاءه ... يـد الإنسان الرقيقة ، المعقدة ، التي لا تـسمح بالكـشف عـن فكره فحسب ، بل تسمح لكيانه بإقامة علاقـة خاصـة مـع بيئته... الإنسان يمسك بزمام بيئته بيديه. " (1)**

وفي وصف أدبي يمدح به الكاتب الفرنسـي هنري فو سيون قدرات اليدين العديدة قائلاً أنهما:

**" الرفيق الذي لا يكلّ والخادم العبقري النشيط الحُر ... إن اليد تـنظم الخبـرة والحركـة ... وتـصنع عالمـاً فريـداً وتتـرك آثارها في كل مكان ... وتعلّم الإنسان. " (2)**

نعم، يد الطفل هي خادمه الذي يلبّي حاجاته، ومعلّمه الذي يفتح ذهنه على العالم، ولعبته التي تسلّيه، وريشته التي تعبّر عن أفكاره ومشاعره، وأدواته التي يبني بها معرفته. هذه اليد تحتاج إلى توجيه معلمة الروضة لكي تنميها وتهذب حركاتها في بداية طريق حياتها، لكي تتمكن هذه اليد من اكتساب المهارات الضرورية لتكوين شخصية الطفل وبناء مستقبله.

يعرّف د. محمد فتحي هندي عضلات اليد في كتابه: علم التشريح للرياضيين، بأنها:

**" مجموعة العـضلات القـصيرة والـصغيرة التـي توجـد فـي راحة اليد. وهي مهمة جـداً فـي حركـات الأصـابع، خاصـة الحركات الدقيقة، من قـبض الـسُلاّميات (عظـام الأصـابع) وبسط لهـا ، وتقريـب الأصـابع بعـضها مـن بعـض وحركـات المسك والقبض على الأشـياء بالأصـابع. وكـل عـضلة مـن عضلات اليد لها وظيفة خاصة ، سواء من إبعاد الإصبع عـن اليد أو قبضه إليها أو ضمّه للأصابع الأخرى. " (3)**

تتضح لنا مما سبق ضرورة التركيز على تمرين أصابع اليد منذ الصغر.
فما هي الخطة المتسلسلة لتحقيق أهداف التنمية الحركية لعضلات اليد؟

**(1)** Maria Montessori: The Secret of Childhood, page 81
**(2)** Serrero, A: Le Toucher, page 42
**(3)** د. محمد فتحي هندي: علم التشريح للرياضيين صفحات 206 -209

**أهداف تنمية عضلات اليد حسب التسلسل النمائي:**

1- إعداد الطفل وإيقاظ إحساسه بإمكانيات يديه وأصابعه عن طريق حركات تمهيدية بسيطة .
2- مرونة الحركة
3- قوة الإحتمال طول فترة التمرين وتكراره عدة مرات.
4- التناسق البصري / العضلي.
5- سرعة أداء الحركة وإتقانها.

1- *إعداد الطفل و إيقاظ إحساسه :*

يستحسن أن تعمل المعلمة التمارين التمهيدية لليدين في مرحلة الحضانة أي قبل سن الرابعة، عن طريق حركات بسيطة جداً يتم أداؤها بتركيز وهدوء على إيقاع عبارات الأناشيد المعروفة في الحضانة. ومن الضروري جدا في شرح كل حركة أن يتناسق الشرح زمنيا مع تأدية الحركة نفسها، لكي يدرك الطفل ما يفعله حين يربط بين كل حركة والكلمات التي تعنيها، فيصبح أداؤه لها هادفاً و منظماً.

***ملحوظة للمعلمة:*** نفذي حركاتك واشرحيها في نفس الوقت ببطء ووضوح ومع نغمة بسيطة، واطلبي من أطفالك تقليد حركاتك. وإليك مثال للحركات التمهيدية الإيقاعية:

- أضع يداياي على ركبتَيّ. ( تتم هذه االحركات أثناء الجلوس)
- أرفع يد واحدة.
- أحركها في الهواء مثل المروحة.
- أعيد يدي على ركبتي.
- أرفع يدي الأخرى.
- أفتح أصابعي وأغلقها ... إلخ.
- أشير بإصبعي إلى السبورة.
- أعيد يدي على ركبتي.
- أصفق باليدين... ما أشطرني... إلخ...( ثم أضيفي الكثير من أفكارك وابتكاراتك).

وهكذا تتدرجين في حركات مختلفة ومتنوعة لليد ثم الأصابع عدة مرات إلى أن تصلي لتحريك كل إصبع أو كل إصبعين متقابلين بحرية وليونة. ولك مطلق الحرية في إبتكار عدة تمارين أخرى، وتساعدك الأغاني والألعاب في أداء هذه الحركات.

2- *لتحقيق مرونة الحركة*

لا تكتمل مرونة حركات يد الطفل وأصابعه إلا باستخدامها كثيرا وبشكل مرغوب فيه، أى عن طريق اللعب والتقليد، والتشكيل بالصلصال، والشخبطة بالألوان، وتحريك الأصابع في وعاء ملئ بالحبوب أو الضغط على كرة صغيرة... الخ ، وإليك مثال لتحريك الأصابع:

أصابع اليد تلعب لعبة حركية على ظهر اليد الأخرى ، هكذا:

- كان القط نائماً (اليد المغلقة).
- جاءت فأرة (الإبهام) ورقصت على ظهر القط.
- ثم جاءت الفأرة الثانية (السبابة) ورقصت مع رفيقتها على ظهر القط.
- ثم جائت الفأرة الثالثة ...وهكذا إلى آخر إصبع.
- وأخيراً استيقظ القط (تفتح اليد التي كانت مغلقة) والتهم الفئران (تطبق اليد على الأصابع).

مثال آخر:

ماذا تفعل الأصابع على ظهر اليد؟

- إنها تخربش (حركة بالأصابع كأنها خربشة).
- إنها تدغدغ (حركة دغدغة).
- إنها ترقص... تجري... تضرب... تقرص ... تعزف... تدلّك... تهرش... إلخ. (*)

وهكذا بإمكانك إبداع مختلف التمارين والحركات الهادفة لمرونة حركات أيدى الأطفال.

3- *لتحقيق قوة الاحتمال:*

لتحقيق قوة الاحتمال يستحسن بدأ التمارين بعد سن الرابعة، كما أنه لاداعي للضغط على الأطفال لإرغامهم على الاحتمال، إلا ما تيسر لهم من ذلك، فإن تحقق الاحتمال البسيط فذلك يكفي.
وإليك بعض الأمثلة:

- شبك أصابع اليدين ببعضها البعض ثم كل إصبعين متقابلين معاً.
- رفع سلة صغيرة لكن ثقيلة بإصبع واحد، ثم التالي، ثم بإصبعين... وهكذا.
- شبك كل إصبعين متقابلين ثم شدّهما عدة مرات بدون فكّهما.
- القبض على قلم أو عصا مربوط في وسطه شريط وفي آخره سلة أو أي شئ ثقيل، ثم محاولة لف القلم والشريط لترتفع السلة.
- تمزيق الورق إلى قطع صغيرة جداً.
- كرمشة الورق بيدين ثم بكل يد على حدة.
- عصر برتقالة أو ليمونة.

وأترك لك فرصة ابتكار المزيد.

4 - *لتحقيق التناسق البصري/ العضلي:*

- التقاط أشياء صغيرة بمغناطيس متدلي بخيط، ثم نقلها لمكان آخر.
- فتح وغلق علب صغيرة أو برطمانات أو زجاجات.
- إدخال كمية من الورق المقطع أو الحبوب في فم زجاجة ضيق.
- تمرير خيط سميك في ثقوب لوحة مرسومة ومثقوبة من حول الرسم.
- لف خيط على بكرة.
- تمارين الحياة العملية المو نتسورية: الأزرار والسحاب والربط والصب والتقطيع والقص ... الخ
- تلوين وتخطيط داخل وخارج إطارات مو نتسوري الهندسية.

وهناك المزيد من الأفكار في **الدرس السابع.**

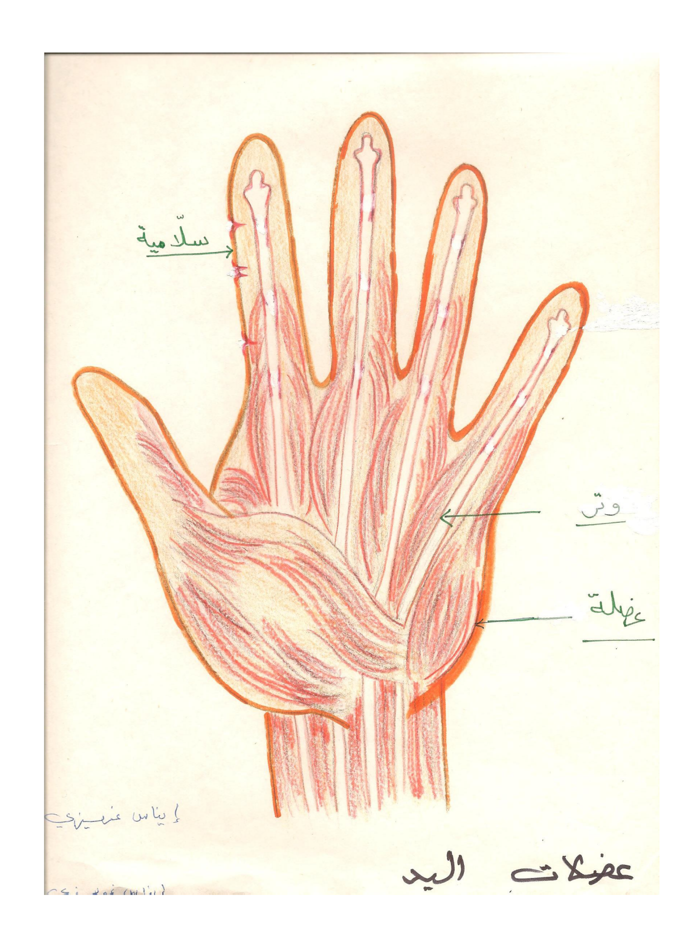
كما أن هناك العديد من المواد البسيطة التي يمكنك توفيرها بالتعاون مع الإدارة أو الزميلات أو أولياء الأمور ، لتمرين عضلات أيدي الأطفال و أصابعهم على حركات العجن والتفتيت والضغط والقبض وغيرها مثل: الحبوب الجافة والبذور ، والخرز ، والبكرات الخالية من الخيط ، والأزرار القديمة، والكرة القديمة والحصى الصغير... الخ، أما الصلصال فهو من أكثر المواد المساعدة على تحريك اليدين والأصابع.

**ولكن ينبغي أن تراعي المعلمة الناجحة تغيير الأدوات من آن لآخر لتجنب الملل**
**كما تراعي ضرورة صيانة الأدوات التالفة فورا لتجنب حدوث إصابات.**

**(*)** Muller, J.: Jeux de Doigts. pp 11-20

*5- لتحقيق سرعة الأداء و الاتقان:*

- ابدئي بحركات بطيئة ثم تدرجي في السرعة رو يدا كل يوم.
- التمارين التي أخترتيها لتناسب أطفالك هي التمارين الأساسية، فتأكدي من تكرارها يوميا.
- لاتستهيني بأهمية التمارين ولا تجعليها مجرد تسلية لتمضية الوقت.
- اربطي الحركات الإيقاعية بالعبارات المنغمة أو الأناشيد حتى يعتادها الأطفال.




و ننتقل الآن من عضلات اليد إلى عضلات القدم لنعطيها نصيبها من أهمية التنمية في مرحلة رياض الأطفال.

**الدرس السادس**

## عضـلات القـدم

لم أجد أثناء بحثي هذا أي مقال يمدح القدمين أو يصفهما بنظرة فلسفية أو حتى يوضح أهميتهما سوى الشرح الذى وضعه د. محمد فتحي هندي في كتابه: علم التشريح للرياضيين حيث يقول عن عضلات القدم:

**" هي مجموعة العـضلات الـصغيرة الموجـودة فـي القـدم من أعلى وأسفل في الأخمص . وتقوم ببسط الـسلاميات ( عظـام أصـابع القـدم) أو قبـضها أو ضـم الأصـابع بعـضها لبعض أو ابعادها عن بعض ... ومنها ما يـساعد فـي حفـظ قــوس القـــدم ... ووقايـــة الأوعيـــة الدمويـــة أو اللمفاويـــة والأعصاب الموجودة بباطن القدم ... ومنها ما يعمـل علـى حفظ التناسب الحركي و يمنـع ثنـي الأصـابع أثنـاء الجـرى والمشـي." (*)**

تتضح من هذا الشرح أهمية عضلات القدم في التوازن أثناء الحركة والتنقل، ومن هنا تأتي ضرورة الاهتمام بتنميتها و تدعيمها بشكل سليم.

والقدم يمكنها أن تلعب دورا مختلفا تماما إذا دربت عضلاتها تدريبا خاصا وجيدا، ذلك أنها يمكن أن تحل محل اليد عند الأشخاص الذين حرموا نعمة وجود اليدين السليمتين، فنراهم يثابرون على تمرين عضلات أقدامهم تمرينا مكثفا لكي يستعيضوا بها عن شتى الحركات والأعمال التي تقوم بها الأيدي وأصابعها، ابتداءا من تناول الطعام وارتداء الملابس إلى ممارسة الهوايات الفنية والأشغال اليدوية، وحتى الأعمال المنزلية.

**لتنمية عضلات القدم يجب أن نراعي التسلسل النمائي :**

1- مرونة الحركة
2- قوة الاحتمال
3- التناسق البصري/ العضلي
4- سرعة الأداء والاتقان

1- *لتحقيق مرونة الحركة:*

- يمكن تحريك أصابع القدمين بحرية، ببطء ثم بسرعة، والضغط بأصابع قدم على أصابع القدم الأخرى، ثم تبديل الوضع.
- مقابلة باطني القدمين وضغط الأصابع المتقابلة مع بعضها بشدة.
- دفن الأصابع في الرمل وتحريكها بداخله.
- تحريك كرة صغيرة تحت باطن القدم.
- المشي مع ضغط الأصابع على المواد التالية: قطعة مطاط، حبال، قش، رمال، اسفنج، فلين، بلاط، كرتون له نتوءات ... الخ.
- تحريك القدمين من عند مفصل الكاحل بشكل دائري.

( * ) د. محمد فتحي هندي: علم التشريح للرياضيين، صفحات 260 - 262

*2- لتحقيق قوة الاحتمال:*

- رفع ثقل بسيط مربوط بخيط أو شريط بكل إصبع على حدة مع مراعاة تحريك مشط القدم فقط.
- المشي على أطراف الأصابع.
- الوقوف بأطراف الأصابع على حافة كتاب سميك.
- كرمشة الورق بأصابع القدمين.
- إلتقاط أشياء من الأرض بأصابع القدمين.
- تحريك

*3- لتحقيق التناسق بين العين والقدمين:*

- المشي على خطوط مستقيمة ثم متعرجة.
- المشي على خطوط بتتابع الأصابع خلف الكعب.
- المشي في حدود ضيقة دون الخروج عن خط السير.
- رفع أشياء صغيرة من على الأرض بأصابع قدم واحدة ثم الأخرى.
- إلتقاط أشياء صغيرة بأصابع القدم و نقلها من مكانها لمكلن آخر.
- ركل كرة صغيرة لتدخل في شكل مرسوم على الأرض على بعد مسافة.
- القفز داخل أشكال مرسومة على الأرض بعيدة عن بعضها .
- قفز الحجلة  حسب تسلسل شكلها، (وذلك متروك لابتكارك)

**يجب التنبيه إلى أن أهم ما في تمارين عضلات القدمين هو  تأدية جميع الحركات بدون حذاء و بدون جوارب.**

وهناك المزيد من تمارين التناسق في **الدرس السابع**.



## الدرس السابع

# ما هو التناسق الحسي/الحركي؟

التناسق الحسي/ الحركي، أو البصري/ العضلي، أياً كانت التسمية فهي تدل على وجود عمليتان تتمان في وقت واحد بين الحس (أي **استقبال المثير**) والحركة (أي **الاستجابة العملية**).

والحس الذي نعنيه هو البصر، أما الحركة فقد تكون حركة اليد أو القدم، وأحيانا اللسان والشفتان. معنى ذلك أن ثمة عمل مشترك تؤ ديه العضلات الدقيقة بالتعاون مع حاسة البصر، أو مع حاستي السمع واللمس (في حال ضعف أو فقدان البصر). هذا العمل المشترك ينمي لدى الطفل القدرة على **التحكم** في توجيه يده أو قدمه في الفراغ بقصد الوصول إلى تحقيق هدف معين كتوجيه الكرة إلى المرمى، أو إدخال الخيط في ثقب الخرزة، أو التلوين داخل حدود الرسم، أو كتابة حرف.

**أهمية التناسق الحسي/ الحركي:**

كلما أرادت اليد أن تتحكم في شيء ما ، لا يكتفي الحس بمجرد استقبال أو تسجيل شكل وملمس الشيء في الذهن، بل هو يحث الذهن على التفكير في ذلك الشيء، فعندما يرى الطفل الخرزة والخيط مثلا، أو الكرة والمرمى، أو القلم والورقة، سيفكر مليا فيما يجب عمله وفي **كيفية** العمل المطلوب قبل أن تبدأ عضلاته في التحرك، وهذا النوع من التفكير يؤدي إلى ما يسمى:

**الإدراك البصري للعلاقات الفراغية: Visual perception of spatial relationships**

أي: إدراك العلاقة بين ماهية الأشياء والمراد من العمل بها أو تحريكها في الفراغ المحيط بها (داخل،خارج، فوق، تحت، جنب،على... الخ)، ومن هنا تتضح علاقة التناسق الحسي/ الحركي بالنمو العقلي لدى الأطفال.

الجدير بالذكر أن هذه المهارة من أكثر المهارات استخداما في أنشطة الفن والموسيقي و الكتابة والتركيب والحياة العملية المو نتسورية.

لابد إذن، لتحقيق التناسق، أن **يدرك** الطفل أن **الحركة الصحيحة** هي التي سينتج منها مرور الخيط بثقب الخرزة عل سبيل المثال، أو دخول الكرة في المرمى، أو بناء جسر بالمكعبات، أو التلوين أو الكتابة... الخ، و يحصل **إدراكه** ذلك عن طريق الاكتشاف وتكرار التجربة والتمارين الحركية ومن ثم التعلم.

كلنا نعلم أن الأعمال الصفية والمهارات اليدوية التي يقوم بها الأطفال في الروضة، والتي تمهدهم للقراءة والكتابة، ترتكز على مدى تحكمهم في استخدام عضلاتهم الصغيرة بوعي وليس عشوائيا، فالطفل لا يتوصل إلى الكتابة أو النشاطات التركيبية أو الفنية إلا بعد أن ينمي عضلات يده أولا ثم إدراكه البصرى لمفهوم الجهات ( فوق، تحت، على، في، داخل، خارج ... الخ)

إذن فهناك مجال واسع أمامنا لندرب عضلات الطفل الصغيرة ، و نحثه على التفكير فيما يعمل وكيف يعمله، لكي يستجيب بالحركة الهادفة المنظمة والمتقنة في أي نشاط يقوم به.

هذا أقل ما تطمح إليه أي معلمة ناجحة، وهذا ما يرمي إليه أهم هدف من أهداف التنمية الحركية، ألا وهو التناسق البصري/العضلي.

**تمارين التناسق البصري/العضلي للفم:**

- نقل شفّاطات من كوب إلى كوب بالشفتين فقط.
- إلتقاط حبات الزبيب بالشفتين فقط من على صحن ونقلها إلى صحن آخر.
- قضم قطعة من تفاحة أو خيارة أو جزرة مربوطة ومتدلية بخيط، دون مسكها باليد.
- نقل أقلام بالشفتين من مكان إلى آخر على الطاولة.
- نفخ فقاعات الصابون في الهواء.
- نفخ بالونات ثم النفخ عليها لإبقائها عالقة في الهواء.
- لعب مباراة بنج بونج بالنفخ على الكرة دون مسكها ... وهكذا...

**تمارين التناسق البصري/العضلي لليد:**

إلى جانب الأدوات المو نتسورية الجذابة : الاسطوانات بماسك أو بدون ماسك ، تلوين وتخطيط داخل وخارج اطارات الأشكال الهندسية، والأنشطة الممتعة في تمارين الحياة العملية، مثل الصب والتزرير، وربط الحذاء وتطبيق المفارش، هناك أيضا:

- ترتيب المكتبة.
- غسل الصحون وتنشيفها.
- تقشير و تقطيع وعصر فواكه أو خضار.
- نشر ملابس على حبل باستعمال المشابك.
- تركيب قطع الألغاز المصورة.
- تركيب أبراج وبنايات من المكعبات.
- فتح وغلق علب وزجاجات.
- فك وربط ولف خيوط على بكر.
- التقاط الأشياء الصغيرة ونقلها من مكانها.
- الدفع لإدخال أشياء في ثقوب والشد لإخراجها.
- لضم الخرز حسب نموذج أو بحرية اختيار.
- إلتقاط خرزات بين الابهام والسبابة ، ثم بين السبابة والوسطى ... الخ.
- تثبيت الدبابيس والمشابك على كرتون.
- لصق مقصوصات ورقية لإكمال الصورة الناقصة.
- تضفير خيوط سميكة مثبتة على رسمة دمية.
- رمي كرات البنج بونج في داخل أكواب ورقية أو بلاستكية مرصوصة على بعد مسافة.
- رمى كرة لإسقاط قوارير بلاستكية مرصوصة على بعد مسافة (بولنج).
- رسم خيال على الجدار أو أشكال في الرمل بأصابع اليد.
- تحريك سيارات صغيرة على شوارع مرسومة كالخريطة.
- إتباع متاهات بالإصبع أولا ثم بقلم التلوين ... وهكذا...

**تمارين التناسق البصري/ العضلي للقدم:**

- رسم أشكال في الرمل بأصابع القدم.
- القفز في الرمل من دائرة إلى دائرة على قدمين ثم على قدم واحدة.
- قفز الحجلة : Hopscotch من أولها لآخرها بقد مين ثم بقدم واحدة.
- إلتقاط أشياء صغيرة مدفونة في الرمل بأصابع القدم فقط.
- شد طرف حبل مدفون في الرمل.
- تحريك سيارة صغيرة على الرمل أو على البلاط بأصابع القدم.
- تلميع الأرض بقطعة قماش موضوعة بين أصابع القدم ... وهكذا ...

**يجدر هنا التذكير بضرورة خلع الحذاء والجورب قبل البدأ في تمارين القدم وأصابعها.**

**الدرس الثامن**

## علاقة الفن بتنمية العضلات الدقيقة

في حصة الفن، يرسم الطفل ويلون رسمه، ويقص الأشكال الورقية ويصمّغها ويلصقها، ويكوّن أشكالا من الخامات المختلفة، ويشكل الصلصال، ويلضم الخيط في الإبرة ليحيك بهما على خطوط أو نقاط.. هذه كلها و غيرها الكثير، مهارات بصرية/ يدوية تمكن الطفل من إنجاز أشغالا فنية يعبر بها عن أفكاره وخياله وشعوره وشخصيته، و يفصح عن استمتاعه باللذة الحسية عند تلمس الخامات المتنوعة، ويطلق لعضلاته العنان بتكرار حركات التخطيط والقص و عجن الصلصال وطرق الخشب أو الدف... الخ، سواء كانت حركاته هادفة لانتاج عمل ما، أم عشوائية نابعة من دافع الحاجة للنماء الحركي أو لمجرد التسلية.

ولكي يتمكن الطفل من القيام بمثل هذه الأفعال تلزمه القدرة على تنسيق حركاته البصرية/ اليدوية ومن ثم التحكم في عضلاته الدقيقة.

كنا في الماضي نعدّ أنشطة فنية بهدف تنمية عضلات الطفل الصغيرة، أما اليوم فنحن ندرك أن الأنشطة الحركية التناسقية هي التي تساعد الطفل بقدر وافي على اكتساب المهارات اللازمة لإنجاز الأنشطة المعبرة عن فنه وإحساسه.

ليس معنى وجود علاقة بين الفن والتنمية الحركية الدقيقة أن نطمس حرية الطفل التعبيرية وابتكاراته بقصد تنمية عضلاته الصغيرة، وإنما العكس هو الصحيح، أى أننا ننمي عضلات الطفل الصغيرة لكي يتمكن من التحكم البصري/العضلي فيبتكر و يعبر فنيا بحرية تامة واعتزاز ، و بمعنى آخر:

**يجب أن يظل التعبير الفني الصادق الفريد هو الهدف الوحيد لحصة الفن، وأن تصبح الأنشطة الحركية الدقيقة هي الوسيلة الممهدة لاكتساب المهارات الفنية.**

فيما يلي بعض المهارات الفنية التي يحتاج الطفل إلى اكتسابها للتعبير عن نفسه بمساعدة التنمية الحركية الدقيقة:

- التلوين، الرسم، الطبع، التنقيط، التخطيط.
- القص، اللصق، طي الورق لعمل أشكال فنية: Origami
- الحياكة، النسيج، التضفير.
- تشكيل الصلصال، حفر الخشب، تكوين بقطع خامات مختلفة: Collage

أما الخامات التي يتعلم الطفل استخامها لتطبيق تلك المهارات وتنفيذ تلك الأعمال الفنية فهي:

- الألوان: خشبية، شمعية، مائية ، طباشيرية، نشائية... الخ.
- الورق: عادي، مقوى، متعرج، مصمغ، بارز... الخ.
- الأقلام، العلب، الأغطية، الفلين... الخ.
- الصلصال، الرمل المبلول أو الجاف، عجين الدقيق بالملح أو عجين النشا.
- الخيوط، قطع القماش بمختلف أنواعها.
- القشور، البذور، القش، الألياف، الأغصان، الورق الجاف من الشجر... الخ.

ويمكنك إضافة المزيد...

وأما دورك كمعلمة في هذا المجال فهو أن تعرفي كيف تخططين لاستخدام نفس هذه المواد، تارة لتحقيق تنمية العضلات الدقيقة، وتارة أخرى لتحقيق التعبير الفني.

**هدفك** في حصة التنمية الحركية الدقيقة هو مرونة الحركة وقوة العضلات وسرعتها وتناسقها مع حاسة البصر. عليك إذن الاهتمام **بطريقة العمل**:

- أكدي دائما على اتباع قوانين العمل والسلامة، مثال: ممنوع انتزاع الأدوات من زميلك، مسموح مساعدة زميلك، ممنوع المشاجرة، ضرورة التعاون و إعادة الأدوات مكانها ...الخ.
- راقبي الأداء الحركي.
- صححي وضع اليدين (أو القدمين) والأصابع في كل حركة.
- صححي طريقة استخدام الأدوات، خصوصا الأدوات الحادة كالمقص.
- كرري تعليماتك، مثال: ضع قدمك على الخط تماما هكذا...
- وكرري عمل النموذج لكل خطوة، مثال: إطوي الورقة على الحرف هكذا...
- **صححي جماعيا أكثر من فرديا**.
- إعطي الوقت الكافي للعمل على الاتقان.
- وفري المواد الكافية لتكرار التمرين.
- أرسلي العمل الناتج إلى البيت مع الطفل في نفس اليوم ، فإن ذلك من دواعي إحساسه بالفخر والاعتزاز بعمله وتشجيعه على تكرار نفس العمل في البيت.

أما في حصة الفن فعليك أن تهتمي أولا وأخيرا **بحرية الطفل في العمل و بطريقته الخاصة في التعبير الفني:**

أكدي على تنفيذ قوانين العمل والسلامة قبل البدأ، مثال: ممنوع اللعب بالمقصات، ممنوع تخريب أعمال الآخرين، يجب تنظيف وترتيب المكان بعد العمل... الخ.

- إمتنعي نهائيا عن إعطاء النماذج والأمثلة، فذلك من فنّك أنت وأفكارك وليس من فن الطفل.
- إستعيضي عن النماذج بالرحلات العديدة والمشاهدات المختلفة ووصف الأشياء بالحوار المفتوح.
- **لا تصححي أي عمل فني حر ، فذلك يحد من ابتكار الطفل.**
- صححي المخالفات فقط، مثل مخالفة نظام الصف أو قوانين العمل.
- وفري كل ما تستطيعين توفيره من الوقت والأدوات والمواد والخامات، وجدد يها باستمرار.
- إعرضي انتاج **كل الأطفال** في الصف لمدة أسبوع، فإن ذلك من دواعي تشجيعهم على مواصلة التعبير عن أ نفسهم، وشعورهم بالاعتزاز بعملهم، وبث روح التذوق الجمالي في وجدانهم.

**كلما كرر الطفل عملا فنيا ، إزداد تطورا و تحكما في استخدام عضلات يديه.**
**وكلما كرر الطفل تمرينا يدويا ، ازداد قدرةً على التعبير الفني بدقة وبراعة.**

وأخيرا، استمتعي مع الطفل في عمله، سواء كان ينمي عضلاته الصغيرة أو يعبر عن نفسه من خلال فنّه، وفي كلتا الحالتين أتمنى لك التوفيق .

# مراجع البحث


**باللغة العربية:**

**د. محمد علاّوي/ د. عبد الفتاح**: فيزيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي

**د. حسن معوض**: طرق التدريس في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة

**د. محمد علاوي/د. أبو العلا أبو الفتوح**: فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي 1984

**د. محمد فتحي هندي**: علم التشريح للرياضيين

**د. أمين الخولي / د. أسامة كامل راتب**: التربية الحركية، دار الفكر العربي القاهرة 1982

**د. عواطف إبراهيم**: تعليم الطفل في دور الحضانة بين النظرية والتطبيق، مكتبة الانجلو- مصرية

**جمعية فتاة الخليج بالخبر** : مطبوع حاجات الطفل ( من دورة تطور نمو الطفل)

**جمعية فتاة الخليج بالخبر** :مطبوع نظرة شاملةعن نمو طفل ما قبل المدرسة ( من دورة نمو الطفل )

**جمعية فتاة الخليج بالخبر** : مطبوعات التناسق بين العين واليد ( من دورة التربية الرياضية)

**باللغة الانجليزية:**

**Beatty, J.J.** : Skills for Preschool Teachers, C.E.Merril, Ohoio, 1979

**Lance, K. :** Getting Strong, Bantam, 1979

**Dr. Maria Montessori**: The Secret of Childhood, translated by M. J. Costello, Ballantine Books, New York 1966.

Visual Receptive Disabilities, Table III ( source unknown)

**باللغة الفرنسية:**

**Muller, J**.: Jeux de Doigts , Librairie Armand Colin , Paris, 1973

**Serrero , A. & Guyot , G.C.**: Le Toucher , Editions Favre , Lausanne, Suisse 1983